

МУНИЦИПАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ –
ЕЛГОЗИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Мастер-класс на тему:
**«Использование здоровьесберегающих технологий
на уроках в начальной школе»**

Подготовила: учитель начальных классов
Федорова Марина Александровна

2018-2019 учебный год

Конспект мастер-класса

«Использование здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе»

Цель: Ознакомление и распространение опыта работы

Задачи:

- раскрыть значение здоровьесберегающих технологий;
- познакомить с методикой проведения оздоровительных минуток;
- поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья обучающихся.

Оборудование: электронная презентация, листы формата А4, ручки, карточки с записанными понятиями.

Методы работы с аудиторией: беседа, мозговой штурм, работа в группах КО, работа в группах, практикум.

1. Вступление:

-Здравствуйте! Сегодня мастер-класс проведу я, учитель начальных классов Федорова Марина Александровна

2. Основная часть. (Погружение в тему). (деление на 2 группы)

2.1. Обоснование проблемы.

Вопрос. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему мы приветствуем людей словом “здравствуйте”.

Ответы педагогов.

- Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

Сейчас существует потребность в здоровьесберегающем образовании.

Цель здоровьесберегающих технологий - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе. Одна из приоритетных задач реформирования образования является сбережение и укрепление здоровья учащихся, устранение перегрузки. В современных условиях нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения. (Слайд №2) По данным мин.здрава лишь 14% детей практически здоровы, 50%- имеют функциональные отклонения, 35-40%-хронические заболевания. За период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза - патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз - нарушение осанки, в 4 раза - нервно- психических расстройств .За последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых детей. Смертность превышает рождаемость.

Многие годы дети проводят в стенах образовательных учреждений, практика обнаружила, что лишь малую часть выпускников можно отнести к числу здоровых. Современная школа не улучшает здоровья детей. Результаты научных исследований показали, что все изменения в здоровье детей происходят именно в период обучения детей в школе.. За это время 70% детей из категории здоровых переходят в группу детей страдающих какими-либо заболеваниями .Ситуация усугубляется ещё и тем , что из семьи и детского сада приходят 80% детей имеющие различные заболевания.. В таких катастрофических условиях одним из приоритетов в образовании являются здоровьесберегающие технологии, которые должны помочь предотвратить ряд проблем.

Основные вопросы, которые изучает учитель, по здоровьесберегающим направлениям.

1.Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.(слайд №3)

2. Физ. мин. на уроках

3. Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках

4. Роль семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни.

5. Организация учебно-воспитательного процесса в режиме профилактики и охраны психологического здоровья детей.

- Я вам предлагаю **работу в группах кооперативного обучения.**

2.2 «Работа в группах кооперативного обучения»

Она поможет нам оценить роль здоровья для человека.

(Группы работают одновременно 3 минуты, потом представляют работу)

1 группа . Вам я предлагаю опровергнуть переместительный закон сложения. Вы его помните? Попробуйте составить формулу, где от перемены мест слагаемых всё резко изменится и обосновать своё решение.(разделить учителей на 2 группы по 3- 4 человека, на столе листы А-4, и ручки)

(*Формула жизни: Жизнь = здоровье + семья + работа, учеба + друзья.*) Слайд 4

-Если мы поставим здоровье на какое-то другое место, то не только сумма “жизнь” изменится, изменится и ее качество. Эта сумма может быть равна 30, 75, а может быть и 167 годам (длительность жизни одного из тибетских монахов).

2 группа. Упражнение «Воздушный шар» (о ценности здоровья для человека) (Раздать листы)

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке? Например, 1 место – здоровье, 2 место - семья и т.д.

- Вы заметили, что группы работали над одной и той же темой, хотя задания были совершенно разные.

- К какому выводу мы пришли? Что главное в жизни человека? (Слайд 5 «Здоровье»)

2.3. Работа на карточках.

Попробуйте предположить на сколько процентов от какого фактора зависит наше здоровье. (используют Приложение2) (раздать таблицы)(Слайд 6)

Давайте сравним с данными Всемирной организации здравоохранения.

(Ученые утверждают, что здоровье народа определяется на 17 – 20 % – экологическими, на 8 – 10 % – биологическими (наследственными) факторами, на 8 – 10 % – состоянием медицины и на 45 – 55% образом жизни)

2.4. Мозговой штурм.

Вопрос: Если наполовину наше здоровье зависит от нас самих, значит, сделать можно многое. А что может сделать для сохранения и укрепления здоровья учитель во время урока.

Ответы педагогов: использовать здоровьесберегающие технологии

Вопрос: Что такое здоровьесберегающие технологии?

Ответы педагогов:

- Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья.
- Нужно стремиться к тому, чтобы воздействия педагога не наносили ущерба здоровью детей.
- В случае использования на уроках здоровьесберегающих технологий достигается важный результат - получение учащимися образования без ущерба для здоровья.
- Системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;
- Качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;
- Технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

• **Вопрос:** Какие здоровьесберегающие технологии вы знаете?

Ответы педагогов: (Слайд7)

- технологии развивающего обучения;
- технологии развития критического мышления;
- интерактивные методы обучения;
- тренинговые технологии.

2.5. Работа в парах. Составление кластера. (Раздать листы, клей, ножницы, картинки)

Вопрос. Что оказывает положительное воздействие на здоровье ребенка во время урока? (Слайд 8)

Работая в этом направлении, я пришла к выводу, что **положительно** на здоровье детей влияют следующие факторы:

- *двигательная активность*
- *психологическое здоровье школьника*
- *творческий характер процесса обучения*
- *использование оздоровительной силы природы*
- *использование технологий, имеющих здоровьесберегающий ресурс*

2. 6. Практикум

Сейчас мы с вами постараемся, насколько это возможно, разобраться на практике с работой по данным направлениям.

1. Двигательная активность. (Слайд 9)

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия мышечного тонуса провожу физ. минутки (через 15-20 минут урока). Провожу их учитывая специфику предмета, с музыкальным сопровождением. Упражнения для правильной осанки, для укрепления зрения, мышц кистей рук, для выработки рационального дыхания, релаксационные упражнения для мимики лица)

В рамках урока это могут быть *элементарные движения, физические упражнения, физкультминутки и подвижные игры, «минутки покоя», различные виды гимнастики (оздоровительная, пальчиковая, дыхательная, профилактическая).* (**просмотр физминуток**)

Физические упражнения как эффективный методический прием на уроках имеют большое значение не только для переключения и поддержания внимания учеников, но и для правильного развития организма детей, укрепления их здоровья.

Все эти оздоровительные минутки довольно кратки по времени и эффективны по своим результатам. Их дети любят называть оживлялками, т.к они мобилизуют биоэнергетический потенциал человека, снимают напряжение, усталость в процессе умственных занятий.

1. Психологическое здоровье школьника (Слайд 10)

Надо стараться научить ребенка быть здоровым не только телом, но и душой, стремиться творить свое здоровье в согласии с законами природы и бытия, поэтому в урок включаются не только физические упражнения, но и «этюды для души». Фиксирую психологический климат на уроке, если надо организую эмоциональную разрядку

Оздоровительная минутка «Солнышко»

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладонках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем внимание на дыхание.) Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу.

Разновидностью психотерапии и аутотренинга является психофизическая тренировка. Она построена на использовании обще развивающих и специальных упражнений, а также некоторых видах дыхательных упражнений.

Психофизическая тренировка – это метод само воздействия на организм. Проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья, эмоционального настроения)

Можно применять видео гимнастики. (*Просмотр видео*)

Атмосфера становится более благоприятной для обучения и для межличностного общения. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта, с удовольствием обращается к умственным упражнениям и интеллектуальным заданиям.

2. Творческий характер процесса обучения (Слайд 11)

Каждый учитель знает, как важно уйти от формальной зубрежки, ввести в учебный процесс игровые, развлекательные моменты, активизировать познавательные мотивы обучения. В связи с этим мною используется игровая методика, занимательные уроки или вводятся занимательные элементы в уроки, нестандартные уроки: уроки- игры, уроки – соревнования, уроки – конкурсы, уроки-экскурсии, что позволяет избежать утомления учащихся, свести к минимуму учебный стресс, помогает достичь хороших результатов в преподавании.

3. Использование оздоровительной силы природы. (Слайд 12) (Можно использовать те же ролики о природе)

- прогулки на свежем воздухе (динамические перемены);
- экскурсии;
- подвижные игры на свежем воздухе и т.д.

4. Использование технологий, имеющих здоровьесберегающий ресурс (Слайд 13)

Далеко не всем учащимся легко дается учеба, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах, как на местах, так и у доски, где ведомый, более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища.

Разноуровневые задания также способствуют сохранению здоровья учащихся. В практике работы использую разноуровневые разъяснительные инструкции.

Методы здоровьесбережения все чаще используются учителями в учебном процессе. Учителя стали чаще проводить физминутки, следят за санитарно-гигиеническими условиями учебного процесса, за правильностью осанки учеников, обращают внимание на смену учебной деятельности, на объем и сложность материала, задаваемого на дом, в воспитании уделяют вопросам здоровья.

При таком обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе. Опыт показывает, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском коллективе.

Учителю, освоившему эти технологии, легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины, открывается простор для его творчества.

Многое еще предстоит сделать: менять психологию учителя, преодолевать авторитарность и однообразие традиционного урока, постепенно переходить от информационных моделей обучения к моделям усовершенствования личности, на уроках создавать атмосферу доброжелательности, веры в силы и успех ребенка.

3. Подведение итогов. Рефлексия:

Сегодня на занятии мы с вами:

1. Выяснили, насколько остро стоит проблема здоровья школьников на современном этапе.
2. Метод «Работа в группе кооперативного обучения» помог определить ценность здоровья для каждого из вас.
3. Метод «мозговой штурм» помог поделиться педагогам опытом работы в использовании здоровьесберегающих технологий в своей практической деятельности.
4. Мы освоили методику проведения тренинговых технологий и интерактивных методов «составление кластера», «работа в группах КО». Более подробно о методике вы можете прочитать в раздаточном материале (Приложение).
5. Вы вернетесь в свои классы.... Что бы вам хотелось попробовать в своей практике из увиденного сегодня. (педагоги высказываются по кругу)

Свой мастер-класс я хочу закончить **легендой.** (Слайд 14)

Послушайте старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать.... Каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека» Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!»

-Я желаю вам беречь то, что нам дано свыше, и помогать сохранять и укреплять здоровье своих учеников.

Литература:

1. Борисова Н.В., Шатохина Л.Ф. Технологические подходы и интерактивные методы. Москва, 2005.
2. Базарный В.Ф. Система массовой профилактики отклонений в развитии зрения и нарушений осанки у детей и подростков, организованных в детских дошкольных и школьных учреждениях/ В.Ф. Базарный, Л.П Уфимцева, - М., 1983.- 232 с.
3. Гоникман, Э.И. Как вытащить себя из стресса/ Э.И. Гоникман,– М., 1996.
4. Журавлева, Е.Л. Целительные пальчики/ Е.Л. Журавлева,- Кемерово, 1996.